Cover 1

用户手册 - Polar 户外电脑运动表 AXN300™

本说明书为英文版本的撮要，省略之部分请参阅英文版。
本说明书以英文版作最终解释。

按钮



尊敬的客户：
恭喜你购买了 Polar 户外电脑运动表！我们为能够针对所有户外运动爱好者提供这样一款度身设计的产品而感到十分自豪。

户外电脑运动表可以让你在户外运动中安全、自信地获得最佳的体验。

请仔细阅读本手册，以便自己精通户外电脑运动表的使用；同时也请你在户外运动中使用户外电脑运动表之前，先进行适当的练习。本手册包含有如何使用与维修你的户外电脑运动表的相关资料。位于手册封面背面的功能指示图为 Polar 户外电脑运动表多种功能的快速指南，请你把它剪下并且随身携带。更多关于产品支持以及个人锻炼计划与锻炼日志的信息，请登录www.PolarOutdoor.com网站查阅我们的网页服务内容。

Polar 祝愿你在每次户外历险中都可以获得最佳的体验。
希望你能够通过使用 Polar 产品达到自己的运动巅峰！

Cover 2

AXN300 快捷指南

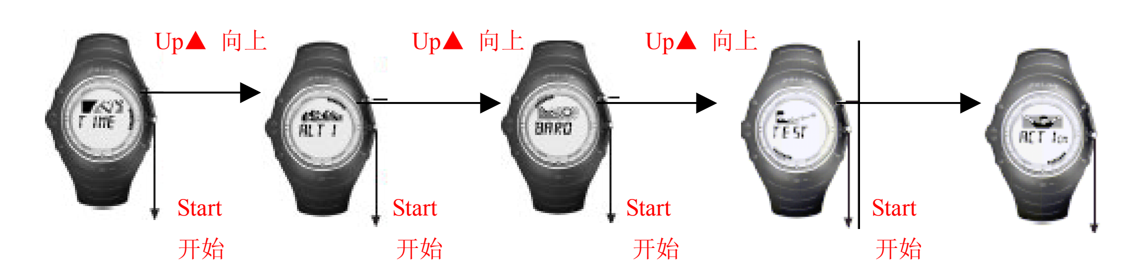
◀

按钮符号：

Start 开始： 按下 **Start**“开始”按钮

Up▲ 向上：按下 **Up** “▲向上”按钮

Stop 停止：按住“停止”按钮，你可以从任何模式下返回至起始点（时间显示主模式）。



菜单 MENU 手表设置 WATCH SET ▲ 档案模式 FILES ▲ 设置 SETTINGS ▲ 秒表 STOPWATCH ▲ 倒数计时器 COUNTDOWN ▲ 连接模式 CONNECT 停止 STOP	启动 ACTIVE 高度计/气压计 ALTI/BARO ▲ 海拔高度： 刻度比例 Altitude: SCALE ▲ 校准 CALIBRATION 停止 STOP	启动 ACTIVE 气压计/高度计 BARO / ALTI ▲ 校准 CALIBRATION 停止 STOP	测试： 健康测试 Test: FITNESS 停止 STOP	活动 ACTION 开启记录功能 Rec ON 停止 STOP

Polar 户外电脑运动表系列



AXN300
通过使用心率表，你能够监测自己的户外运动与周边环境的情况。



Polar T31 密码心率传输带
心率传输带可以探测到你的心率讯号，并将其传输至心率表。请在进行户外运动或有氧健康测试时佩戴好心率传输带。从而准确测量自己的心率。
心率传输带背面的电极部分可以搜寻到你的心率讯号。

弹性带
弹性带可以将心率传输带固定于你的胸部。

附有快捷指南的用户手册
这本用户手册含有如何使用户外电脑运动表的必要信息。当外出进行户外活动时，你可以随身携带快捷指南中所包含的功能指示图，以便快速查询。

客户服务，用户注册，以及质量国际保证信息
如果你的 Polar 户外电脑运动表需要进行维修，请将它与客户服务反馈卡一起返还至 Polar 客户服务中心；同时请你于购买之日起两星期内填写好卡片上的用户注册部分，并将其邮寄给我们，以便我们能够继续研发满足你的需求的新产品，提供令你满意的客户服务。

购买本产品的原消费者或原购买者都将获得有效期 2 年的 Polar 质量保证卡。请保留此国际质量保证卡，以作为你的购买凭证。

Polar 网页服务
www.PolarOutdoor.com 服务网页能够为你提供免费的个人运动计划与锻炼日记。此外，你还可以在线浏览产品使用技巧，以及获得相关的产品支援。

Page 5 目录

目录

Page 7 目录

Page 8 心率表的按钮及其功能

1. 心率表的按钮及其功能

心率表的金属外壳上标有 Polar 户外电脑运动表的按钮符号。

心率表透镜的边框上标有各主要模式的名称。

夜光照明按钮 Light button

● 在黑暗环境中，开启所有模式下的夜光照明功能。

● 开启或者关闭按钮锁定功能（你需要按住按钮至少 1 秒钟）。按钮锁定功能可以防止任何意外的按钮误操作的发生。

"停止"按钮 Stop button

● "停止"，暂停或者取消某项功能操作

● 退出当前菜单，返回至上一级菜单

● 从任何模式返回至时间显示模式（你需要按住"停止"按钮至少 1 秒钟）。



"▲向上"按钮 ▲Up button

• 移动至下一模式或者下一级菜单

• 增加选定数值

"开始"按钮 Start button

● 开始，进入或者接受某项功能操作

● 进入当前所显示的模式或菜单，或者移动至低一级菜单选项

● 在活动记录(Action recording)期间，查阅你的运动档案概要（你需要按住"开始"按钮至少 1 秒钟）。

"▼向下"按钮 ▼Down button

● 移动至上一模式或者上一级菜单

● 减少选定数值。

注意：

针对不同的操作，按钮的用法亦有所不同：

● ***普通的按钮操作方法：**按一下按钮，然后松开。*

● ***长时间按住按钮的操作方法：**按住按钮（至少 1 秒钟）。你可以通过长时间按住按钮的方法来使用（主要模式中所描述的）捷径功能。*

Page 9 心率表的按钮及其功能

1.1 第一次使用你的户外电脑运动表

当你第一次开始使用户外电脑运动表时，请在基本设置（时间，日期，单位，以及个人设置）模式下输入你的设置数据。或者，你亦可以通过使用 Polar UpLink 工具从www.polar.fi网站上免费下载相关设置。更多详细信息，请参阅第 75 页。

如何输入基本设置

激活萤幕显示为空白的心率表只需一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

按下“开始”按钮，你即可开启心率表。
心率表的萤幕全部显示数字与文本信息。

1. 按下**“开始”**按钮，萤幕会显示**“基本设置(Basic SETTINGS)”**。

注意：

- *调节数值时，如果你按住“▲向上”或者“▼向下”按钮，数字会显示得更快。*
- *在你更换电池或者重新设置心率表之后，你必须在基本设置模式下重新输入关于时间与日期的设置。你可以按住“停止”按钮，以跳过其他各项设置。*

2. 继续按下**“开始”**按钮，并进行以下相应的操作步骤。

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
3.时间显示		
● 设置 12/24 小时制（时间模式）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
● 设置上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
● 设置小时	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
● 设置 Min（分钟）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
4.日期显示		
● DD (设置“日”)或者 MM (设置“月”：如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
● MM (设置“月”)或者 DD (设置“日”：如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
● YY（设置“年”）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮

Page 10 心率表的按钮及其功能

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
5. 单位 ● 1 米/百帕/摄氏度(M/HPA/℃)或者 1 英尺/英寸汞柱/华氏度(FT/INHG/℉)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
6. 体重 ● 设置公斤(KILOGRAM)或者磅(POUNDS) *注意：如果你选择了错误的单位设置，你仍然可以按住**夜光照明**按钮来加以修改。*	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
7. 身高 ● 设置厘米(CM)或者英尺(CT) ● 设置英寸(INCH)（如果你选择了单位 2）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮 “开始”按钮
8. 出生日期 ● DD (设置“日”)或者 MM (设置“月”：如果你选择了 12 小时制) ● MM (设置“月”)或者 DD (设置“日”：如果你选择了 12 小时制) ● YY（设置“年”）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮 “开始”按钮 “开始”按钮
9. 性别 ● 设置男性(MALE)或者女性(FEMALE)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮

● 心率表的萤幕将显示**“设置完毕？(Settings OK?)”**。如果你想更改设置，请按住**“停止”**按钮直至你返回所需的设置模式为止。

● 请按下**“开始”**按钮，以确认心率表的设置。现在，你已完成了基本设置(Basic SETTINGS)的设置，萤幕显示会自动切换到时间显示模式。

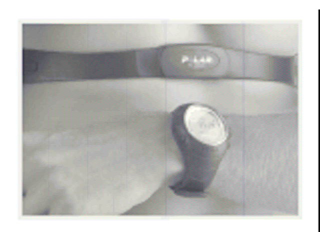
Page 11 Polar 户外电脑运动表的主要功能

2. Polar 户外电脑运动表的主要功能

Polar 户外电脑运动表具有以下六种主要工作模式：

● 时间显示（基本模式）
● 高度显示（高度计）
● 气压显示（气压计）
● 测试模式（Polar 健康测试）
● 活动模式（对你的运动进行记录）

这一章节将向你解释如何使用上述不同的工作模式。通过使用快捷指南中的功能指示图，你可以浏览这些主要模式以及它们相应的子模式。因此如果必要的话，请查阅功能指示图！



使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，你便可开始浏览这些主要模式。或者，在你无法进行按钮操作（例如当你戴着手套时）的情况下，你亦可以通过使用**心触式免按功能**来浏览主要工作模式（时间显示，高度显示，气压显示，方位引导，活动模式）。只有当你佩戴电极已被湿润的心率传输带时，你才可以使用心触式免按功能。

当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心触式免按功能即被激活。

注意：

● *如果心率表没有探测到你的心率讯号，萤幕下方一行将显示--图标（在高度显示，活动模式或者时间模式下），你将无法进行浏览主要模式的操作。取而代之，心率表将会再次开始搜寻心率信号。*

● *如果你想改变心触式免按功能的设置以开启夜光照明功能，而取代模式浏览功能，那么请使用 Polar UpLink 工具。更多详细信息，请参阅第 75 页。*

Page 12 Polar 户外电脑运动表的主要功能

模式级别指示标

在时间显示，高度显示，气压显示与方位引导主模式下使用“**开始**”按钮，你即可浏览它们相应的子模式。



当浏览这些子模式时，模式级别指示标可以让你了解自己目前位于何种级别的模式中。如图所示，心率表现在处于时间显示主模式下的第一级菜单中。

当对模式或者菜单进行浏览时，通过闪烁的模式级别指示标，你便能够判断自己位于哪种模式或者菜单中。如图所示，最下方闪烁的指示图标表示：在时间显示主模式下的六个从属菜单中，**手表设置(WATCH SET)**处于第一级菜单。

Page 13 Polar 户外电脑运动表的主要功能

2.1 时间显示主模式

时间显示主模式包含日期显示，闹铃与提示功能，因此你可以将其作为手表功能使用。按住“停止”按钮你即可从任何模式或者菜单下返回至心率表的基本模式 — 时间显示模式。

通过时间显示子模式，你能够进行手表设置、用户设置、记忆设置以及其他各项基本设置。此外，你还可以使用秒表与倒数计时器功能，查阅存储档案，以及将心率表与你的个人电脑连接在一起。更多详细信息，请参阅第 59 页。

切换萤幕上行的显示信息

如果你想切换萤幕上行的显示信息，请按住“▲向上”按钮：

1. 日期与星期显示



请按住此按钮

此移动图标表示秒数

2. 可下载的图案标记



请按住此按钮

你可以自己动手设计图案或者文本标记，并将它们从你的个人电脑传输到心率表上，从而使你的心率表更加个性化。更多详细信息，请参阅第 75 页。

3. 可下载的文本标记



Page 14 Polar 户外电脑运动表的主要功能

切换双时区显示

如果你想在时区 1 与时区 2 之间进行切换，请按住“▼向下”按钮：

1. 时区 1



请按住此按钮

2. 时区 2



时区 2 将显示数秒。

更多关于如何设置两个不同时区的信息，请参阅第 61 页。

注意：

- *AM/PM 表示你现在使用的是 12 小时时间模式。如果你想改变时间设置，请参阅第 44 页。*
- *闪烁的模式级别图标表示秒表或者倒数计时器已开启。更多详细信息，请参阅第 72 页。*
- *在使用活动记录模式期间，如果你佩戴了心率传输带，你还可以在时间显示主模式下查阅心率读数。更多详细信息，请参阅第 27 页。*

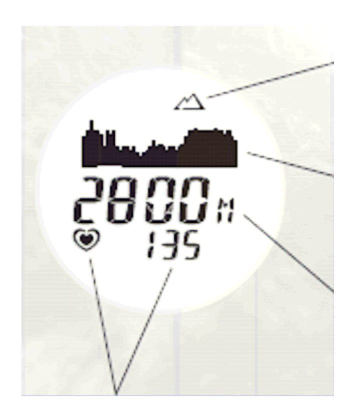
Page 15 Polar 户外电脑运动表的主要功能

2.2 高度显示主模式（高度计）

运动时，你可以使用高度显示模式来查阅自己所处的海拔高度。

在时间显示主模式下按下“▲向上”按钮，你即可进入高度显示主模式。

在高度显示主模式中，你能够获取以下信息：



当你开启高度计时，心率表的萤幕会显示高度计图标。关于如何开启高度计功能，请参阅第 31 页。

海拔高度曲线图

最近更新的高度位置。

当前海拔高度读数。

2800 米，相当于 9186 英尺。

如果你佩戴了心率传输带，萤幕上会显示心率图标，以及你当前每分钟的心跳次数。

注意：

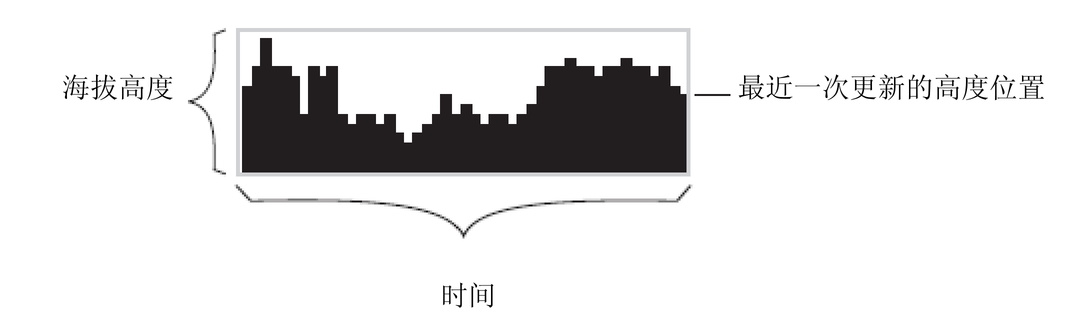
● *如果你关闭高度计，开启气压计功能，海拔高度曲线将呈现一条直线，并且你最近一次所测得的高度读数仍将保留在显示萤幕上。*

● *如果萤幕上显示的是--图标，而不是你的心率读数，这表示心率探测功能已停止。请将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近，以重新开启心率探测功能。或者，你亦可以按住“▼向下”按钮来萤幕下行的显示信息。*

Page 16 Polar 户外电脑运动表的主要功能

海拔高度曲线图

曲线图能显示海拔高度的变化情况。



海拔高度

● 海拔高度曲线图中所显示的刻度比例可以依据你的设置而定。更多详细信息，请参阅第 38 页。

时间

● 如果你没有开启活动记录模式，海拔高度曲线图将每 15 分钟自动更新一次。整个曲线图显示的是最近 11 小时 45 分钟内的高度变化情况。

● 如果你开启了活动记录模式（萤幕上显示字符 ***REC***），海拔高度曲线图将每 15 秒钟自动更新一次。整个曲线图显示的是最近 11 小时 45 分钟内的高度变化情况。

Page 17   Polar 户外电脑运动表的主要功能

切换萤幕上行的显示信息

如果你想切换萤幕上行的显示信息，请按住“▲向上”按钮：

1. 海拔高度曲线



请按住此按钮

2. 上升或者下降时的垂直速度（米/分钟 m/min 或者 英尺/分钟 ft/min）



切换萤幕下行的显示信息

如果你想切换萤幕下行的显示信息，请按住“▼向下”按钮：

1. 心率*



请按住此按钮

2. 当前热量消耗的速率（千卡/小时 kcal/h）*



请按住此按钮

3. 时间显示



**如果你想监测自己的心率状况，那么请佩戴好心率传输带。如果你想监测自己的热量消耗状况，那么请在佩戴心率传输带的同时，开启活动主模式下的活动记录动能。更多详细信息，请参阅第 22 页。*

高度计显示实例



1. 在户外运动期间，如果你想监测自己的热量消耗速率如何根据运动速度与所处海拔高度的不同而发生相应的变化，那么请你选择上升或者下降时的*垂直速度(vertical speed)*选项，以及每小时的*热量消耗数量(amount calories)*选项。

2880 米相当于 9186 英尺。



2. 如果你想监测自己的身体对运动速度与海拔高度的变化会产生怎样的反应，那么请你在上升或者下降的时候，那么请你选择上升或者下降时的*垂直速度(vertical speed)*选项，以及心率*(heart rate)*选项。

注意：

● *当你佩戴好心率传输带，并且开启活动记录功能时，如果你的心率高于或者低于预设的目标心率区间，萤幕上的心率读数将开始闪烁，同时心率表会发出响闹警示。你可以在活动主模式下开启或者关闭偏离目标心率区响闹警示功能。更多详细信息，请参阅第 29 页。*

● *在进行活动记录的同时，你也可以切换萤幕上行与下行的显示信息。*

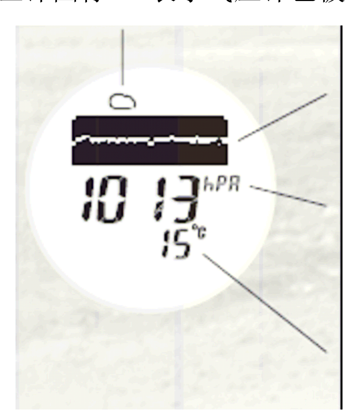
2.3 气压显示主模式（气压计）

使用气压显示主模式，你可以查阅海拔高度，或者绝对气压，以及气温状况。

任何气压变化都可以用来解释天气状况所发生的改变。当处于相同的海拔高度时，你能够通过心率表测得的气压变化来预测天气状况。

在时间显示主模式下，按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮直至进入气压显示主模式为止。气压显示主模式包含有下列信息：

气压计图标表示气压计已被开启。关于如何开启气压计功能，请参阅第43页。



气压曲线图。通过使用标有海平面气压读数的曲线图，你能够分析天气状况的变化。

海平面气压（百帕 hPa /英寸汞柱 inHg）= 当前所处位置的气压还原至海平面高度时的气压数值

1013 百帕(hPa)相当于 29.90 英寸汞柱(InHg)。

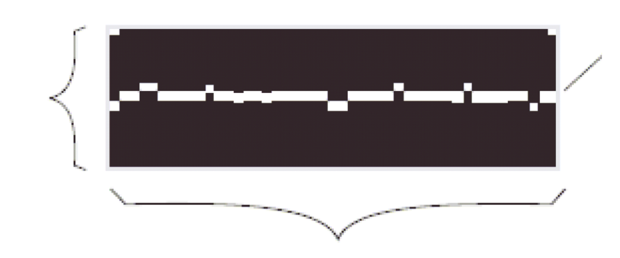
温度读数（摄氏度/℃ 或者 华氏度/℉)

注意：如果你关闭气压计，开启高度计功能，气压曲线将呈现一条直线，并且你最近一次所测得的气压读数仍将保留在显示萤幕上；然而心率表将继续更新绝对气压数值。

气压曲线图

曲线图能显示海平面气压的变化情况。气压读数会因地区与季节的变化，以及海拔高度的不同而有所差异。请查阅你所在当地的平均气压数值，并学会根据当地的气压读数来理解气压曲线图。

海平面气压：
整个气压标记轴表示的为 15 百帕(hPa) 或者 0.75 毫米汞柱(inHg)的气压数值。
每个白色的像素点表示的为 1 百帕(hPa) 或者 0.05 毫米汞柱(inHg)的气压数值。



最近一次更新的气压数值。
曲线图将每 15 分钟自动更新一次。

时间：测量时间能够持续 11 小时 45 分钟

● 如果曲线呈上升趋势，天气状况则可能好转。
● 如果曲线呈下降趋势，天气状况则可能变差。气压曲线下降的持续时间越长、速率越快，那么暴风雨降临的可能性就越大。

实例：当你夜晚在野外露营时，开启气压计功能。在早晨，你便可以通过气压曲线来预测天气状况会发生怎样的变化。





1. 在例图 1 中，气压呈下降趋势。气压下降响闹警示图标表示天气状况可能发生变化。
2. 在例图 2 中，气压保持相当平稳的状态。

Page 21　Polar 户外电脑运动表主要功能

切换萤幕上行的显示信息

当你在气压显示主模式下进行操作时，你能够通过切换萤幕显示来浏览自己需要的信息。

如果你想切换萤幕上行的显示信息，请按住“▲向上”按钮：

1. 气压曲线

请按住此按钮



2. 绝对气压读数（百帕/ hPa 或者 毫米汞柱/inHg）



绝对气压读数表示的是你当前所处位置的气压数值。
1011 百帕(hPa)相当于 29.85 英寸汞柱(InHg)。

切换萤幕下行的显示信息

如果你想切换萤幕下行的显示信息，请按住“▼向下”按钮：

1. 温度（**摄氏度/℃ 或者 华氏度/℉)**



请按住此按钮

2. 时间显示



注意：

● *因为你的体温也会对实际的温度读数产生影响，所以测量实际温度的最佳方法就是将你的心率表摘下至少 10 分钟。*

● *在进行活动记录的同时，你也可以切换萤幕上行与下行的显示信息。*

Page 22　Polar户外电脑运动表主要功能

2.4 测试主模式

在测试模式下，你可以：进行 Polar 健康测试，以测量你的个人有氧健康指数(OwnIndex™)数值（与最大摄氧量 VO_{2max} 类似），从而了解自己的有氧健康状况。更多详细信息，请参阅第 38 页。

在时间显示主模式下，按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮直至进入测试主模式为止。

2.5 活动主模式

使用活动主模式，你可以记录自己的运动状况以及海拔高度的变化。
当你开始记录户外活动的时候，活动档案能够记录下各种信息，其中包括活动持续时间、上升或者下降时的垂直速度与海拔高度。如果你还想记录下自己的心率和热量消耗，那么请佩戴好心率传输带。更多关于佩戴心率传输带的信息，请参阅第 25 页。

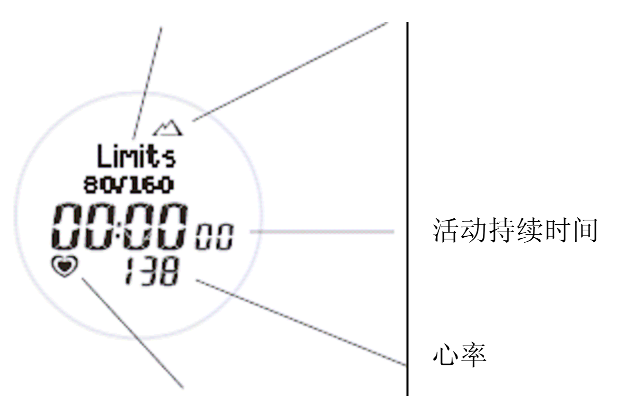
Page 23　Polar 户外电脑运动表主要功能

在时间显示主模式下，按下“▼向下”按钮以进入活动主模式。

在活动主模式中，你能够获取以下信息：

预设心率区间与剩余记忆

空间交替显示　　　　　　　　　　　高度计图标或者气压计图标（依据你所开启的能而定）



如果心率表探测到心率讯号，萤幕会显示闪烁的心形符号与你的当前心率

按下“**开始**”按钮，即可进行活动记录的操作。更多详细信息，请参阅第 27 页。

注意：如果你想在活动档案中记录高度信息，请务必确认高度计功能已开启。

切换萤幕下行的显示信息

如果你想切换萤幕下行的显示信息，请按住“▼向下”按钮：

1. 你的当前心率（每分钟的心跳次数）



请按住此按钮

2. 当前热量消耗的速率（千卡/小时 kcal/h）*



请按住此按钮

3. 在活动记录期间所消耗的热量（千卡 kcal）*



请按住此按钮

4. 以最高心率百分比显示的当前心率



** 热量消耗数值是在你开始活动记录之后所测得的。*

更多关于如何使用最高心率百分比来显示心率数值的信息，请参阅第 65 页。

注意：

- *在进行活动记录的同时，你也可以切换萤幕下行的显示信息。*
- *在进行活动记录的同时，心率表在高度与时间显示主模式下亦可以显示你的当前心率。*
- *如果萤幕上显示的是- -图标，而不是你的心率读数，这表示心率探测功能已停止。请将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近，以重新开启心率探测功能。*

3. 使用户外电脑运动表进行测量与记录

3.1 活动子模式

3.1.1 为什么在进行户外运动的时候需要监测你的心率？

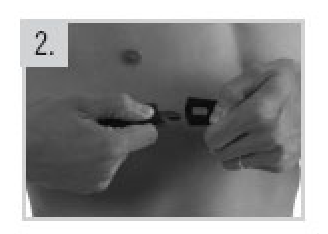
在户外运动期间进行心率监测的理由有很多：

运动计划 --- 你能够通过使用心率读数来制定自己的运动计划，从而进行各种锻炼。
运动强度 --- 心率是衡量你的运动强度的最准确的度量标准 － 你能够了解自己的运动量有多大。
运动速度 --- 你能够通过使用心率读数来设定自己能够保持的运动速度。
锻炼进程 --- 心率读数可以让你客观地衡量自己的健康水平的改善状况。对于某一特定的运动速度和活动时间，或是旅程来说，你的健康水平的提高会使心率开始下降。
运动安全 --- 在运动期间与运动结束后监测自己的心率，你能够防止过量运动或者训练过度。
适应能力 --- 心率反应的是内部与外部因素对你的身体所产生的影响（例如，海拔高度、温度以及湿度）。

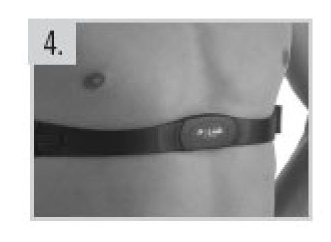
3.1.2 如何佩戴心率传输带

你可以将你的心率表当作手表使用，或者在没有佩戴心率传输带的情况下可以使用它来记录运动成绩与环境数据；但是如果你想测量自己的心率与热量消耗状况，那么请佩戴好心率传输带。









1. 用自来水将心率传输带的电极部分打湿，请确认它们已经被充分湿润。
2. 将心率传输带的连接器扣在弹性带上，并将连接器上的大写字母 **L** 放置在弹性带上的单词 **LEFT**（左侧）上，然后用力扣上带扣。
3. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。将弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），然后扣上第二道带扣。
4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，Polar 标志应处于正中直立的位置。

为了确保心率监测的过程免受干扰，请于外出前选择在电磁干扰尽可能少的场所开始测量你
的心率。电视、电脑、移动电话、其他同样佩戴心率表的人士、高压电线、汽车，以及某些
机动健身锻炼器材等等都可能造成电磁干扰。

当你佩戴好心率传输带后，它即开始搜寻你的心率讯号，然后再将讯号传输到你的心率表上。
在活动（或高度）显示主模式下，萤幕会显示闪烁的心形符号，同时测量单位为次/分钟（bpm）的心率读数将在最长 15 秒的时间内出现在显示萤幕上。

注意：如果心率表没有显示你的心率读数，请检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。

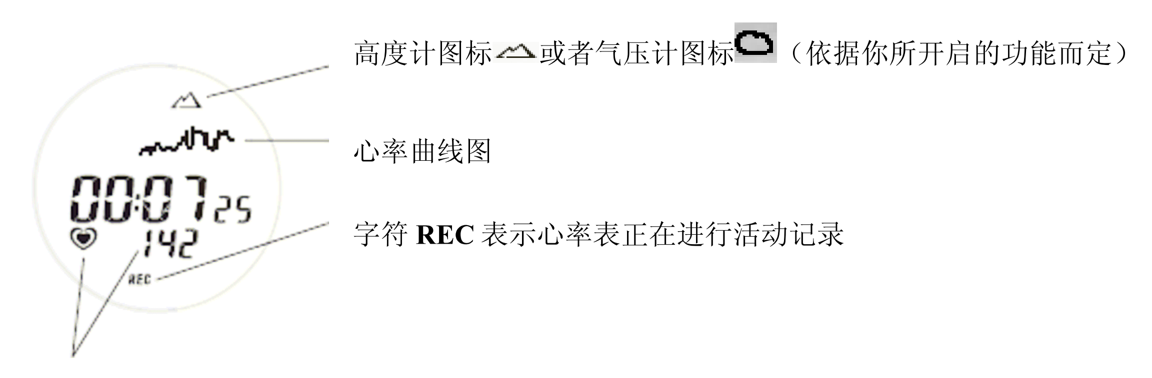
Page 27 使用户外电脑运动表进行测量与记录

3.1.3 活动记录 **REC**

1. 在时间显示主模式下按下“▼向下”按钮，你即可进入活动主模式。如果你佩戴着心率传输带，数秒钟后你的心率将会显示在萤幕上。按下**“开始”**按钮，即可进行活动记录的操作。

   或者，你亦可在时间显示主模式下按住**“开始”**按钮，从而快速开启活动记录模式。

3. 心率表显示**活动模式(Action):记录功能开启(REC ON)**，同时活动计时器开始运作。你的运动资料都将被记录在一份活动档案内。更多详细信息，请参阅第 50 页。活动记录模式会显示下列信息：



闪烁的心形符号与你的心率读数*

* 有外框的心形符号表示密码心率传输。密码心率传输能够避免由附近的其他心率表 而引起的干扰。为了保证心率讯号的搜寻顺利进行，请确保在萤幕显示有外框的心形符号之前，没有其他心率表处于讯号的接受范围内 (1 米/3 英尺)。

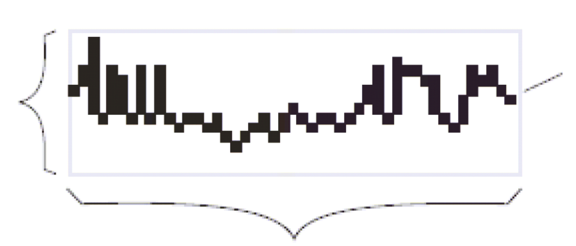
无外框的心形符号表示没有经过加密的心率传输。你也可以在讯号没有加密的模式下测量自己的心率。

心率曲线图

心率曲线图显示你的心率的变化情况。

心率：

整个纵坐标轴相当于
每分钟 15 次心跳，
每个像素点表示的是
1 次/分钟(bpm)的心跳。



最近一次更新的心率数值。
曲线图将每 15 秒钟自动更新一次。

时间：测量时间能够持续 11 分钟 45 秒

注意：

● *如果你开启了活动记录模式，并且佩戴着心率传输带，那么心率表在时间与高度显示主模式下亦可以显示你的当前心率。*

● *在活动主模式下，你可以按住“**▼向下**”按钮，从而切换萤幕下行的显示信息。*

● *如果一份活动档案的最长记录时间（99 小时 59 分 59 秒）已满，心率表会发出哔哔的提示声，并且自动中止活动记录模式；同时萤幕会显示文字信息**暂停(HALT)**。此时，请按下**“停止”**按钮以终止活动记录，如果心率表还有剩余的记忆空间，请选择在另一份活动档案中重新开始记录。更多关于如何通过删除档案来为释放新的记忆空间的信息，请参阅第 54 页。*

3.1.4 活动记录期间可使用的功能

在活动中主模式下，你可以在进行活动记录期间使用下列功能：

开启或者关闭声响提示：请按住“**▲向上**”按钮。图标表示按钮声音，活动声音与偏离目标心率区响闹警示功能已开启。

偏离目标心率区响闹警示：使用偏离目标心率区的响闹警示功能，你可以确保自己以正确的活动强度进行锻炼。在设置好目标心率区间后，如果你的心率高于或者低于目标心率区的上下限，心率表就会发出响闹警示。你可以在设置(Settings)或普通设置菜单(General menu)下设定你的运动目标心率区。更多详细信息，请参阅第 65 页。

此功能的运作方式：如果你的心率处于运动目标区之外，萤幕上的心率读数将开始闪烁，同时心率表会于你每次心跳时发出哔哔的警示声。在活动记录期间，偏离目标心率区响闹警示功能在高度与时间显示主模式下也可以运作。

注意：如果心率区设置已关闭，那么你在活动模式下将无法使用偏离目标心率区的响闹警示功能，并且活动档案中也不会记录任何关于目标心率区的信息。

在黑暗中进行锻炼：在按下一次**夜光照明**按钮之后，每当你按下任意按钮或者将心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，萤幕都会自动开启夜光照明功能，直至你结束活动记录为止。

3.1.5 在活动记录期间查阅档案

如果你想在活动记录期间浏览记录信息，你可以查阅到目前为止所记录的信息概要。你可以在除了测试模式之外的所有其他主模式下使用档案查阅功能。

1. 在记录期间按住“**开始**”按钮，从而开启档案查阅功能。
2. 萤幕显示**档案查阅 分段记录时间(FileView SPLIT)**。
   在档案查阅模式下，萤幕会自动滚动显示下列信息：

档案查阅(FileView)	
SPLIT	分段记录时间
HR AVG	平均心率
HAR MAX	最高心率
Kcal	累计热量消耗
Vert. Spd ↑avg	平均上升速度*
Vert. Spd ↑max	最大上升速度*
Vert. Spd ↓avg	平均下降速度*
Vert. Spd ↓max	最大下降速度*
Slopes	你所经过的斜坡数目*
Altitude max (m/ft 米/英尺)	最大海拔高度*
Altitude min (m/ft 米/英尺)	最低海拔高度*
Ascent	上升的米数/英尺数*
Descent	下降的米数/英尺数*

3. 如果你想使萤幕显示定格数秒钟，请按下“**开始**”按钮。如果你想使萤幕继续自动滚动显示，请再次按下“**开始**”按钮。使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，你还可以浏览**档案查阅(FileView)**模式。
   如果你想在活动记录期间终止查阅信息，请按下“**停止**”按钮。心率表将返回至活动记录模式。

* 如果你在活动记录期间开启了气压计功能，萤幕则不会显示这些数值。
  连续下降至少 50 米/165 英尺的路线才会被心率表自动记录下来。

3.1.6 终止或者暂停活动记录

在任何主模式下，你都可以暂停活动记录。心率表将返回至活动模式。

1. 按下“**停止**”按钮，以暂停活动记录。心率表会显示：**活动暂停(Action PAUSED)**。
   萤幕上闪烁的字符 **REC** 表示你的活动记录模式已被中止。

2. 按下“**开始**”按钮，你即可继续进行记录操作。活动记录模式再次开启。
   或者，按下“**停止**”按钮，你也可以终止活动记录。萤幕会显示**活动终止(Action STOPPED)**数秒钟，随后心率表将返回至时间显示主模式。

3.2 高度显示子模式（高度计）



按下“**开始**”按钮
● 开启 ACTIVIATE
按下“**▲向上**”按钮
● 刻度比例 SCALE
按下“**▲向上**”按钮
● 校准 CALIBRATION

在高度显示子模式下，你能够：
● 开启高度计功能。
● 设置海拔高度曲线图的刻度比例，使其适合你即将进行的户外活动的类型。
● 校准海拔高度。

3.2.1 开启高度计功能

高度计能够将测得的气压数值转换为高度读数。因为高度计与气压计两者都是通过气压进行测量的，所以每次你只能使用其中的一种功能。因此，首先你必须开启高度计，以使用此功能。我们建议你在开启高度计后，先对其进行校准。更多详细信息，请参阅第 33 页。

如果高度计已开启，心率表将会自动连续地记录高度信息，并且以每两周作为一个循环存储周期，这就是心率表的**自动日志(Auto Log)**功能。

1. 在时间显示主模式下按下“**▲向上**”按钮，你即可进入高度显示主模式。
2. 在高度显示主模式下，按下“**开始**”按钮。萤幕会显示“**开启：高度计**或**气压计** **(Activate:ALTI** or **BARO)**”。

3.　继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

4.　萤幕显示： 开启: 高度计或气压计 **(Activate: ALTI** or **BARO)**	使用“▲**向上**”或者“▼**向下**”按钮，以选择 **ALTI**（高度计）选项。	按下“**开始**”按钮，开启所选功能。

按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

注意：

- *开启高度计功能将锁定海平面气压读数。*
- *每当你开启高度计功能，并且活动记录处于开启状态下时，心率表便会自动生成相应的书签记录。*

3.2.2 设置海拔高度曲线图的刻度比例





海拔高度曲线图的可选刻度比例分别为 1 米/3 英尺，10 米/30 英尺，以及 100 米/300 英尺。

在下面的表格中，你可以找到针对不同的户外运动我们所建议的曲线刻度比例。

活动类型	刻度比例	海拔高度曲线刻度比例：一个像素点相当于	海拔高度曲线刻度比例：整个高度标记轴相当于
徒步旅行 – 水平至适中坡度的地形	1	1 米/3 英尺	15 米或者 45 英尺
徒步旅行 – 适中坡度至陡峭地形 户外滑雪或者滑雪板运动	10	10 米/30 英尺	150 米或者 450 英尺
速降滑雪或者滑雪板运动	100	100 米/300 英尺	1500 米或者 4500 英尺

如何设置刻度比例：

1. 在高度显示主模式下，按下“**开始**”按钮。按下“**▲向上**”按钮，直至萤幕显示**海拔高度刻度比例(Altitude SCALE)**为止。
2. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

3. 萤幕显示： **海拔高度刻度比例** **(Altitude SCALE)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，以选择所需的刻度比例。	按下“**开始**”按钮。 ● 心率表将返回至**海拔高度刻度比例(Altitude SCALE)**菜单。

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

3.2.3　校准海拔高度

校准高度计的方法有两种：手动校准，即按下按钮滚动设置所需数值；或者，你也可以使用事先已经在 Polar Precision Performance 训练分析软件准备好的高度校准表，进行校准。请务必经常校准你的高度计，以确保其精确性。请你在任何有可靠参照物（例如：山峰或者地图）的情况下，设置基准高度。

小贴士：当你校准高度计时，气压计也会同时得到校准。

如果你不清楚自己所处的海拔高度，但却知道所处位置的准确的海平面气压数值，那么你也可以通过校准海平面气压来帮助确定海拔高度，反之亦然。更多关于如何校准气压计的信息，请参阅第 36 页。

Page 34　使用户外电脑运动表进行测量与记录

1. 在高度显示主模式下，按下“**开始**”按钮。然后按下“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**海拔高度校准(Altitude CALIBRATION)**为止。
2. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

3. 萤幕显示： **海拔高度校准** **(Altitude CALIBRATION)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置当前所处位置的闪烁的海拔数值	按下“开始”按钮加以确认 ● 萤幕会显示**校准完毕(Calibration OK)**,心率表将返回至高度显示主模式。

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

*注意：如果你想取消校准操作，请在萤幕显示闪烁的校准数值时，按下“停止”按钮。萤幕会显示**校准失败(CALIBRATION Failed)**，心率表将返回至**校准模式(CALIBRATION)**。*

3.3 气压显示子模式（气压计）



按下“**开始**”按钮
- 开启 ACTIVIATE

按下“**▲向上**”按钮
- 校准 CALIBRATION

在气压显示子模式下，你能够：
- 开启高度计功能。
- 校准海平面气压。

3.3.1 开启气压计功能

因为气压会伴随着高度的上升而明显降低，所以我们建议你在同一海拔高度停留较长时间的情况下使用气压计（例如：夜晚在野外露营时）。

我们建议你在开启气压计后，先对其进行校准。更多详细信息，请参阅下页内容。

如果气压计已开启，心率表将会自动连续地记录气压信息，并且以每两周作为一个循环存储周期，这就是心率表的**自动日志(Auto Log)**功能。

1．在时间显示主模式下按下“**▲向上**”按钮，你即可进入高度显示主模式。
2．在高度显示主模式下，按下“**开始**”按钮。萤幕会显示“**开启: 高度计**或气压计**(Activate: ALTI** or **BARO)**”。

3. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

4. 萤幕显示： 开启: 高度计或气压计 (Activate: ALTI or BARO)	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以选择 **BARO**（气压计）选项。	按下“**开始**”按钮，开启所选功能。

按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

注意：

- *因为高度计与气压计两者都是通过气压进行测量的，所以每次你只能使用其中的一种功能。*

小贴士：如何使用气压计预测天气变化

如果你发现心率表上的海拔高度读数很不正常（例如，你知道现在所处的海拔高度应该是 2000 米/6500 英尺，但是高度计却显示 3000 米/9500 英尺），这可能就是天气状况的变化所带来的结果。因此，你应该做好准备，应对天气的变化。

3.3.2 校准气压计

通过设置海平面气压，你可以对气压计进行校准。你可以通过气象站、机场、或者气象网页获取有关海平面气压的参照数值。请务必经常校准你的气压计，以确保其精确性。

小贴士：当你校准气压计时，高度计也会同时得到校准。

如果你不清楚当前的海平面气压，但却知道准确的海拔高度，那么你也可以通过校准当前的海拔高度来帮助确定所处位置的海平面气压，反之亦然。更多关于如何校准高度计的信息，请参阅第 41 页。

Page 37　使用户外电脑运动表进行测量与记录

1. 在气压显示主模式下，按下“**开始**”按钮。然后按下“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**气压计校准(Barometer CALIBRATION)**为止。
2. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

3. 萤幕显示： **气压计 海平面 (Barometer SEA LEVEL)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，以设置闪烁的海平面气压数值。	按下“**开始**”按钮加以确认。萤幕会显示**校准完毕 (Calibration OK)**,心率表将返回至气压显示主模式。

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

注意:

*● 如果你想取消校准操作，清在萤幕显示闪烁的校准数值时，按下“停止”按钮。萤幕会显示**校准失败(CALIBRATION Failed)**，心率表将返回至**气压计校准模式(Barometer CALIBRATION)**。*

3.4 测试子模式

3.4.1 进行 Polar 有氧健康测试

为监测自身的健康状况与进程，在开始进行户外活动的两周内，你需要多次测量自身的个人有氧健康指数，以取得基准值。此后，为继续监测健康状况的改变，你大约每月重复一次有氧健康测试即可。

在进行有氧健康测试之前，你需要在设置/用户菜单（请参阅第 82 页）下输入你的个人用户资料与长期运动强度水平，并佩戴好心率传输带（请参阅第 30 页）。进行测试将会花费你 3-5 分钟的时间。Polar 有氧健康测试的测试对象是身体健康的成年人士。

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

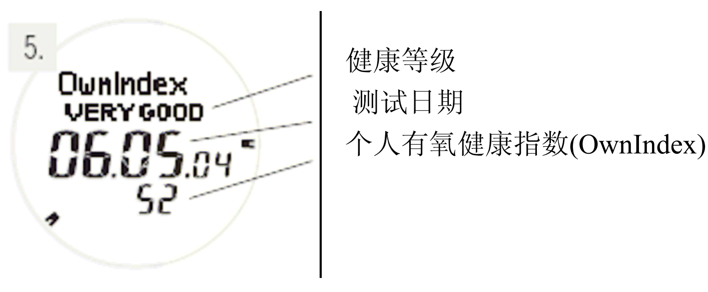
● 只要测试环境安静，此项测试可以随处进行，无论在家中、办公室、还是在健身俱乐部都可以。周围不应有噪音干扰（例如：电视、广播或电话等），并且没有旁人与你交谈。
● 每次重复测试的地点、时间及环境应保持一致。
● 在测试前 2-3 小时内，请不要吸烟与过量进餐。
● 在测试当天或者前一天，请避免剧烈运动、饮酒或服用药物兴奋剂。
● 在测试前，**请平躺并放松** 1-3 分钟。

开始测试

1. 在时间显示主模式下，按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮直至进入测试主模式为止。
2. 如果你已于此前进行过有氧健康测试，萤幕将显示你最近测得的个人有氧健康指数(OwnIndex)及测试日期。
   如果你是第一次进行有氧健康测试，请跳过步骤 3，测试将正式开始。
3. 按下“**开始**”按钮，进行测试。心率表开始搜索你的心率。当测试开始时，萤幕将显示 ▶------- **测试已开启(TEST ON)**以及你的心率读数。递增的箭头符号▶表示测试正在进行中。

*注意：如果心率表显示**设置遗漏(Setting Missing)**,请你在开始测试前进行体重、身高、出生日期、性别与活动水平的设置。更多详细信息，请参阅第 60 页。*

4. 平躺放松。将双手放于身体两侧，请不要移动身体及与他人交谈。



5. 测试结束时，萤幕将显示你当前的个人有氧健康指数(OwnIndex)，以及相关的描述信息。更多详细信息，请参阅第 55 页。

6. 按下“开始”按钮。如果此次的测试结果与先前有所差异，心率表会提示**存储新数值？(Save new VALUE?)**

对个人有氧健康指数(OwnIndex)进行存储将会自动更新你在用户设置(User Set)/ 最大摄氧量设置(VO_{2max} setting)模式下的 OwnIndex 数值。更多详细信息，请参阅第 82 页。

7. 如果你想存储个人有氧健康指数(OwnIndex)的数值，请按下“开始”按钮。
   或者，如果你不想更新 OwnIndex 数值，那么请按下“停止”按钮。
   心率表将返回至测试主模式。

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

中断测试

你可在测试过程中随时按下“停止”按钮以中止测试。你的最新个人有氧健康指数(OwnIndex)与预测最高心率将不会被替换。

如果心率表在测试开始时或者测试过程中无法成功探测到你的心率，该测试将告失败。检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。

3.4.2 个人有氧健康指数(OwnIndex) － Polar 有氧健康测试的结果

个人有氧健康指数是一个等同于用毫升/公斤/分钟所表示的最大摄氧量(VO2max)数值，它也是用来表示人体有氧健康状况的常用指数。心血管（有氧）的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的能力密切相关。你的心脏越强壮、运作效率越高，你的心血管健康水平就越高。最大摄氧量(VO2max)是衡量你在耐力运动与户外运动中的表现水平的有效指标。个人有氧健康指数(OwnIndex)或者你所预设的最大摄氧量(VO2max)数值可以用来估算你的能量消耗。

如果你希望增强自己的心血管功能，平均花费最短 6 个星期的时间，你便可以观察到个人有氧健康指数的显著变化。对于身体健康状况较差者来说，通常其个人有氧健康指数提高得更快；对于身体健康状况较好者来说，则需要较长的时间方可见到成效。能够在较长时间（超过 30 分钟）内使用到大肌肉群的活动将有利于改善有氧健康水平。个人有氧健康指数是根据你在设置：用户菜单(Setting: User menu)中设置的静止心率、休息状态下的心率变化、年龄、性别、身高、体重及自我评估运动而测定的。

在比较你的个人数值及有关变化时，Polar 健康有氧测试的结果，即你的个人有氧健康指数(OwnIndex)具有重要的意义。个人有氧健康指数(OwnIndex)同样可以根据你的性别与年龄加以区分。在下表中查找你的个人有氧健康指数(OwnIndex)，并与相同年龄及性别人士的相关情况进行对比，从而了解你自己的心血管健康状况。

此有氧健康分类表是以 62 项有关调查研究的文献评论为依据的，该项调查以美国、加拿大以及欧洲七国的健康成人为研究对象，直接测量他们的最大摄氧量(VO_2max)。参考文献：Shvartz E, Reibold RC：《年龄介于 6 岁与 75 岁间的男性及女性的有氧健康标准》；及 1990 年第 61:3-11 期《Aviat Space Environ Med》这篇评论。

对于不参加体育比赛的个人来说，表格中的数值具有广泛的代表性。优秀运动员的个人有氧健康指数(OwnIndex)通常高于 70（男性）和 60（女性）。具有参加奥林匹克运动会的水准的运动员，其相关指数甚至可以高达 95。

	年龄（周岁）	**1**（很弱）**Very Low**	**2**（弱）**Low**	**3**（一般）**Fair**	**4**（正常）**Moderate**	**5**（好）**Good**	**6**（很好）**Very Good**	**7**（优秀）**Elite**
男性	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-59	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	34-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
女性	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-59	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30



按下“开始”按钮
- 手表设置 WATCH SET
  按下“▲向上”按钮
- 档案 FILES
  按下“▲向上”按钮
- 设置 SETTINGS
  按下“▲向上”按钮
- 秒表 STOPWATCH
  按下“▲向上”按钮
- 倒数计时器 COUNTDOWN
  按下“▲向上”按钮
- 连接模式 CONNECT

通过时间显示子模式，你能够进行手表设置、用户设置、记忆设置以及设定心率表的其他各项功能。此外，你还可以使用秒表与倒数计时器功能，查阅存储档案，以及将心率表与你的个人电脑连接在一起。更多详细信息，请参阅第 75 页。

4.1 手表设置

除了具有一般的手表功能之外，Polar 户外电脑运动表还可以帮助你将每天的生活安排得井井有条



按下“开始”按钮
- 闹铃 ALARM
  按下“▲向上”按钮
- 时间 TIME
  按下“▲向上”按钮
- 日期 DATE
  按下“▲向上”按钮
- 提示功能 REMINDER

- 具有贪睡(snooze)功能的每日三组响闹
- 双时区设置
- 日期与星期显示
- 五组提示功能

当你对数值进行设置时，
- 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，即可选择或调整相关数值。
- 按下“开始”按钮，即可对所选数值加以确认，并进入下级菜单。
- 按下“停止”按钮，即可取消所选数值，或者返回至上一模式或菜单。

4. 调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

4.1.1 闹铃设置

在闹铃设置菜单下，你能够设定每日三组响闹功能。你不必总是担心在晚上忘记开启心率表的闹铃功能，因为闹铃一旦开启，便会天天运作。如果你确实不想起床，那么你可以使用心率表的贪睡功能再睡上十分钟宝贵的懒觉。

1. 在时间显示主模式下，按下**“开始”**按钮。萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下**“开始”**按钮。萤幕将显示**闹铃设置 (WatchSet ALARM)**。
3. 继续按下**“开始”**按钮，并按照下列步骤进行操作：

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
4. 设置闹铃 1	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择每日三组响闹中的一组闹铃	“开始”按钮
5. 设置开启 ON 或关闭 OFF	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 开启或关闭闹铃	“开始”按钮 (如果你使用的是 24 小时制，请跳过步骤 6)
6. 设置上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择上午 AM/下午 PM	“开始”按钮
7. 设置小时	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 调整闪烁的小时数值	“开始”按钮
8. 设置分钟	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 调整闪烁的分钟数值	“开始”按钮

● 如需设置另一组闹铃，请返回步骤 1。
● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

闹铃的运作方式

在所有模式下，你均可使用闹铃功能。当心率表发出响闹时，萤幕会显示“**每日闹铃！(Daily Alarm!)**”，并伴随闪烁的夜光照明。当闹铃发出哔哔的提示声时，音量会逐渐增强；如果你没有按下“**停止**”按钮关闭闹铃，响闹提示会持续一分钟的时间。

或者，如果你还想睡上 10 分钟的懒觉，你可以按下“**▲向上**”、“**▼向下**”或“**开始**”按钮：萤幕会显示“**贪睡功能(Snooze)**”。闹铃将在 10 分钟后再次发出响闹。如果你想取消贪睡与闹铃功能，请在贪睡模式下按下“**停止**”按钮，萤幕将显示“**贪睡功能终止(Snooze STOPPED)**”。

注意：如果心率表显示低电量图标，你将无法开启闹铃功能。

4.1.2　时间显示与双时区设置（时间设置）

在时间设置菜单下，你能够改变心率表的时间显示，设置两个不同时区的时间。旅行期间，你可以在从国外给家人电话之前，使用双时区功能先查阅国内的时间；你亦可将双时区功能用于其他用途。

1. 在时间显示主模式下，按下“**开始**”按钮。萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下“**开始**”按钮。萤幕将显示**闹铃设置 (WatchSet ALARM)**。
3. 然后按下“**▼向下**”**按钮**。萤幕将显示**时间设置 (WatchSet TIME)**。
4. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

Page 45　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
5. 设置时区 1	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择时区（1 或 2）	“开始”按钮
6. 设置 12 小时制/24 小时制	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择闪烁的 12/24 小时制	“开始”按钮 (如果你使用的是 24 小时制，请跳过步骤 7)
7. 设置上午 AM/下午 PM (如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择上午 AM/下午 PM	“开始”按钮
8. 设置小时	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 调整闪烁的小时数值	“开始”按钮
9. 设置分钟	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 调整闪烁的分钟数值	“开始”按钮

● 如需设置另一时区，请返回步骤 1。

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

4.1.3　日期显示设置

1. 在时间显示主模式下，按下“开始”按钮。萤幕会显示手表设置菜单**(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下“开始”按钮。萤幕将显示闹铃设置 **(WatchSet ALARM)**。
3. 然后按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示日期设置 **(WatchSet DATE)**为止。
4. 继续按下“开始”按钮，并按照下列步骤进行操作：

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
5. 日期格式: DD.MM.YY（日.月.年）或者 MM.DD.YY（月.日.年）（如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择闪烁的日/月数值（在 12 小时制模式下）	“开始”按钮
6. MM (设置“月”)或者 DD (设置“日”: 如果你选择了 12 小时制)	“▲向上” / “▼向下”按钮 ●选择闪烁的月/日数值(在 12 小时制模式下）	“开始”按钮
7. YY（设置“年”）	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择年份	“开始”按钮

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

4.1.4　设置响闹提示

通过设置五组响闹提示，你能够提醒自己注意会议、重要事件或其他事项的预约时间。

1. 在时间显示主模式下，按下“开始”按钮。萤幕会显示手表设置菜单**(Menu WATCH SET)**。
2. 再次按下“开始”按钮。萤幕将显示闹铃设置 **(WatchSet ALARM)**。

Page 47　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

3. 然后按下“▼向下”按钮。萤幕将显示**提示设置 (WatchSet REMINDER)**。
4. 继续按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤进行操作：

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
5. 响闹提示 1	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 选择五组响闹提示中的一组	“开始”按钮
6. 设置开启 ON 或关闭 OFF	“▲向上” / “▼向下”按钮 ● 开启或者关闭提示功能	“开始”按钮 （如果你选择关闭提示功能，请跳过下列关于响闹提示的设置操作）

● 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，你可以在 **24 小时制模式**下依次设置：日，月，年，小时与分钟；或者在 **12 小时制模式**下依次设置：月，日，年，上午 AM/下午 PM，小时与分钟。请于每次选定数值后，按下“**开始**”按钮加以确认。
● 如需设置另一组响闹提示，请返回步骤 1。
● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

使用 Polar UpLink 工具，你能够将包含指定名称与时间的提示数据传输至心率表上。更多详细信息，请参阅第 75 页。

响闹提示的运作方式

在所有模式下，你均可使用响闹提示功能。当心率表发出响闹提示时，萤幕会显示响闹提示的编号（或是你通过个人电脑设置的提示名称）。响闹提示会持续一分钟的时间；你也可以按下“**开始**”、“**停止**”、“**▲向上**”**或**“**▼向下**”按钮以关闭提示功能。

4.2　档案模式



按下“开始”按钮
● 自动日志 AUTO LOG
按下“▲向上”按钮
● 活动档案 ACTION FILE
按下“▲向上”按钮
● 阶段数据总值 SEASON TOT.

心率表用以记录信息的档案类型有三种：

● 自动日志 (Auto Log)：其包含心率表以每两周为一个循环周期，所自动连续记录的高度或气压信息（依据你所开启的功能而定）。
● 活动档案(Action File)：其包含你在运动期间所记录的信息资料。
● 阶段数据总值 (SEASON TOT.)：其包含关于你所记录的运动数据的累计数值或最高数值。

4.2.1 自动日志功能

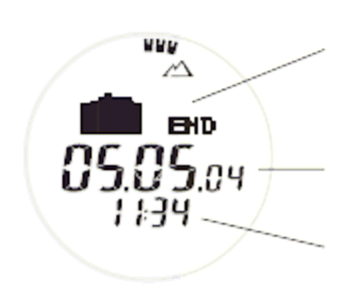
自动日志功能可以让你查阅过去两个星期中的高度或气压信息，而无需为此记录活动档案。对于查阅长途旅行期间的海拔变化或天气变化趋势来说，这无疑是十分理想的方法。

心率表会以每两周为一个循环存储周期，每隔 15 分钟自动连续地记录高度或气压信息，这就是自动日志(Auto Log)功能。你无需为使用自功日志功能而开启活动记录模式。当心率表的储存空间已满时，最早记录的信息资料便会被自动覆写。

查阅自动日志

1. 在时间显示主模式下，按下“开始”按钮。萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 然后按下“▲向上”按钮，萤幕将显示**档案菜单 (MENU Files)**。
3. 按下“开始”按钮，萤幕将显示**档案模式 自动日志(Files AUTO LOGO)**。

4. 再次按下“**开始**”按钮，心率表会显示最近记录的信息资料**(END)**:



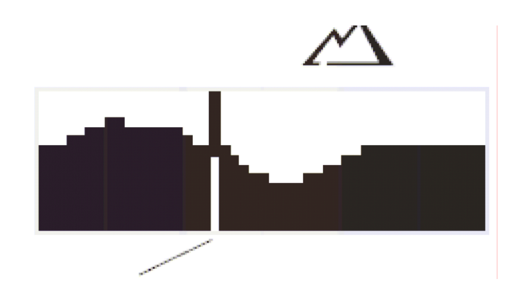
高度曲线图或气压曲线图。**END** 表示曲线图的终止位置，它是心率表最近一次所记录的数据信息。

信息的记录日期。

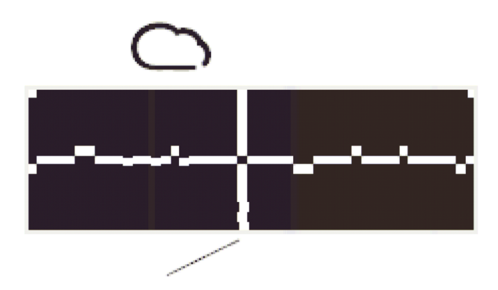
信息的记录时间。（如果你使用的是 12 小时制，萤幕会交替显示时间与字母 A 或 P，A=AM 上午，P=PM 下午）

*注意：**END** 或 **START** 分别表示曲线图的终止或起始为止。*

5. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，即可滚动查阅记录信息。
   移动指示标将显示当前的曲线图数值，以及此数据信息记录的日期与时间。



如果在指示标所处位置，高度计处于开启状态，萤幕只会显示高度信息。



如果在指示标所处位置，气压计处于开启状态，萤幕则只会显示气压信息。

Page 50　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

6. 如果你想查阅某天的详细信息，请按下**“开始”**按钮选择日期。
   心率表会显示下列信息：



高度曲线或气压曲线图

信息记录时的海拔或气压数值。

信息记录的日期与时间会交替出现

1500 米相当于 4921 英尺。

7. 使用**“▲向上”**或者**“▼向下”**按钮，以滚动查阅心率表每隔 15 分钟所自动记录的数据信息。
8. 按下**“停止”**按钮，即可退出菜单。返回至步骤 5。
9. 如果你想查阅活动档案，请先按下**“停止”**按钮，再按下**“▲向上”**按钮。萤幕将显示**档案模式 活动档案(Files ACTION FILE)**。

● 按住**“停止”**按钮，你便可返回至时间显示主模式。

4.2.2 活动档案

使用活动档案，你可以查阅心率表在活动记录期间所搜集的心率资料、能量消耗与运动成绩数据。一旦你在活动主模式下开启了活动记录功能，心率表便会开始在活动档案中记录相应的运动资料。心率表每次会生成一份活动档案。档案的编号越大，其记录的信息则越新；你最多可以记录 80 份档案。

查阅活动档案

1. 在时间显示主模式下，首先按下“**开始**”按钮。萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 然后按下“**▲向上**”按钮，萤幕将显示**档案菜单 (MENU Files)**。
3. 继续按下“**开始**”按钮，萤幕会显示**档案模式 自动日志(Files AUTO LOGO)**。
4. 接着按下“**▲向上**”按钮，萤幕将显示**档案模式 活动档案(Files ACTION FILE)**。
5. 最后再次按下“**开始**”按钮，心率表则会显示最近一次记录的活动档案：



活动档案编号

档案记录的日期与时间

***注意：**当心率表显示**档案记录开启(File Rec ACTIVE)**时，请终止活动记录模式，以查阅活动档案。*

6. 使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，以滚动查阅已被记录的活动档案。

***注意：**如果按下“**▲向上**”按钮，心率表会首先提示**删除所有档案?(Delete ALL FILES?)**。更多详细信息，请参阅第 55 页。再次按下“**▲向上**”按钮，你即可开始查阅第一份活动档案。*

Page 52　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

7. 如果你想查阅档案中的记录信息，请按下“**开始**”按钮选择所需活动档案。
按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，即可滚动查阅记录信息。

已记录的活动档案信息	
	持续时间或者记录的活动类型 平均与最高心率读数
心率表交替显示： **心率区间(Lmits)、处于心率区内(INZONE)、高于心率区间(ABOVE)、低于心率区间(BELOW)**	运动期间，你的心率处于、高于或低于目标心率区的时间。心率区间。
卡路里 (Calories)、千卡 (KCAL)	运动期间，你所消耗的热量总值。
斜坡计数器(Slope COUNT)	你总共所经过的斜坡数目。*

*如果你开启了气压计功能，萤幕则不会显示这些数值。

已记录的活动档案信息		
		总的上升高度 米/英尺 心率表交替显示：平均与最大上升速度*
		总的下降高度 米/英尺 心率表交替显示：平均与最大下降速度*

*如果你开启了气压计功能， 萤幕则不会显示这些数值。

已记录的活动档案信息	
最高/最低海拔高度(Altitude MAX/MIN)	最高与最低海拔位置*
档案：删除(File:Delete)	关于如何删除档案的信息，请参阅第 73 页

*如果你开启了气压计功能，萤幕则不会显示这些数值。

● 如果你想停止查阅档案详细资料，请按下“**停止**”按钮返回至活动档案(Action File)菜单（返回至步骤 6）。
● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

依次删除档案
通过删除档案，你能够释放心率表的记忆空间。删除的档案将无法还原。

1. 在萤幕显示**档案模式 活动档案(Files ACTION FILE)**时，按下“**开始**”按钮。
2. 使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮浏览档案信息。
3. 按下“**开始**”按钮，选择所需删除的**活动档案**编号。
4. 再次按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**删除档案？(File DELELTE?)**为止。
   或者，如果你不想删除档案，则可以按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，以取消删除操作。此后你能够继续浏览活动档案信息。

5. 按下“**开始**”按钮，心率表会提示：**确定？(Are you SURE?).**
6. 再次按下“**开始**”按钮，即可删除档案。萤幕会显示**档案已删除(File DELETED)**。
   或者，按下“**停止**”按钮，删除操作即可取消。
   心率表将返回**活动档案(Action File)**菜单。
   ● 如果你想继续删除其他档案，请返回步骤 2。
   ● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

删除所有档案

1. 在萤幕显示**档案模式 活动档案(Files ACTION FILE)**时，按下“开始”与“▲向上”按钮。
2. 心率表会提示：**删除所有档案？(Delete ALL FILES?)**。如果你不想删除所有档案，则可以按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，以取消删除操作。此后你仍然能够继续浏览活动档案信息。
3. 按下“开始”按钮，心率表会提示：**确定？(Are you SURE?)**。
4. 如需删除所有档案，请按下“开始”按钮。萤幕会显示**档案已删除(File DELETED)**。或者，按下“停止”按钮，删除操作即可取消。

   心率表将返回**活动档案(Action File)**菜单。

   ● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

4.2.3　阶段数据总值

通过使用阶段数据总值档案，你可以计算自己每周/每月的运动数据。

当活动记录终止时，心率表会自动更新阶段数据总值。通过此功能，你可以监测心率表自上次重设后所记录的各项累计与最大数值。你还可以使用个人电脑或者以手动的方式将阶段数据总值重设为零。

查阅阶段数据总值

1. 在时间显示主模式下，首先按下“开始”按钮。萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 然后按下“▲向上”按钮，萤幕将显示**档案菜单 (MENU Files)**。
3. 继续按下“开始”按钮，萤幕会显示**档案模式 自动日志(Files AUTO LOGO)**。
4. 接着按下“▼向下”按钮，萤幕将显示**档案模式 阶段数据总值(Files SEASON TOT.)**。
5. 在阶段数据总值菜单下，按下“开始”按钮，萤幕将显示你所消耗的累计热量数值(Total. Kcal)。

Page 56　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

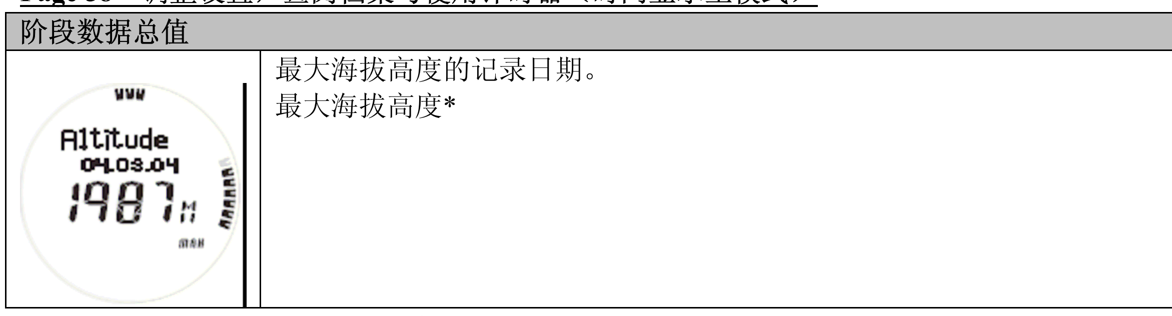
6. 使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以滚动查阅下列信息：

阶段数据总值	
	你上次重设累计热量消耗数值的日期。 自上次重设后，你所消耗的累计热量数值。 在活动记录期间，请务必测量自己的心率，从而确保累计热量消耗数值能够得到更新。
	你上次重设斜坡数目的日期。 自上次重设开始，累计的斜坡数目。*
	最大上升速度的记录日期。 最大上升速度*

* *在活动记录期间，请务必开启高度计，以确保这些数据得到更新。倘若气压计处于开启状态，心率表则不会更新这些数据。*

阶段数据总值	
Vert.Spd↓ 08.05.04 3	最大下降速度的记录日期。 最大下降速度
Ascent 05.04.04→ 120M	你上次重设累计上升高度的日期。 自上次重设开始，累计的上升高度。*
Descent 05.03.04→ 400M	你上次重设累计下降高度的日期。 自上次重设开始，累计的下降高度。*

* *在活动记录期间，请务必开启高度计，以确保这些数据得到更新。倘若气压计处于开启状态，心率表则不会更新这些数据。*

阶段数据总值	
	最大海拔高度的记录日期。 最大海拔高度*

* *在活动记录期间，请务必开启高度计，以确保这些数据得到更新。倘若气压计处于开启状态，心率表则不会更新这些数据。*

7. 如果你想终止数值查阅，请按下“**停止**”按钮。

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

Page 59　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

使用阶段数据总值中先前所记录的最大海拔高度数值

如果高度计反馈的最高海拔读数是错误的，那么你可以使用先前所记录的最大海拔高度数值来对其加以修正。

1. 在萤幕显示**最大海拔高度(Altitude max.)**时，按下“**开始**”按钮，以调用先前所记录的最大海拔高度数值。心率表会提示：**重设海拔高度？(Altitude RESET?)**。
2. 然后按下“**▲向上**”按钮，萤幕会显示先前记录的最大海拔高度。
   心率表会提示：**返回以前的海拔高度？(Altitude Return OLD?)**。
3. 按下“**开始**”按钮，心率表会再次提示：**确定？(Are you SURE?)**。
4. 如果确定，请按下“**开始**”按钮。
   或者，按下“**停止**”按钮，重设操作即可取消。

将阶段数据总值重设为零

通过每次定期将阶段数据总值重设为零，你可以使用它们来计算自己每周/每月的运动数据。数值一旦重设，将无法还原。

在心率表显示先前表格中的任何字符信息(Tot.Kcal, Vert. Speed↑max, Vert. Speed↓max, Ascent, Descent 或者 Altitude max)时，开始重设操作。

1. 按下“**开始**”按钮，以重设所需数值。心率表会提示：**重设？(RESET?)**。
2. 再次按下“**开始**”按钮，心率表会提示：**确定？(Are you SURE?)**。
3. 如果你确定想将此数值重设为零，请按下“**开始**”按钮。
   或者，按下“**停止**”按钮，重设操作即可取消。

4.3 设置



按下“开始”按钮
● 用户设置 USER
　按下“▲向上”按钮
● 普通设置 GENERAL

通过设置菜单，你能够手动输入记忆设置、用户设置，以及对心率表的其他各项设置进行操作。你亦可以预先使用 Polar UpLink 工具进行设置，然后再将相关设置从个人电脑传输至你的心率表上。更多详细信息，请参阅第 75 页。

注意：在活动记录期间，你无法进入心率表的设置菜单。

4.3.1 用户信息设置

请输入你的个人信息，以确保你能获得尽可能精确的能量消耗计算数值与健康测试结果。

1. 在时间显示主模式下按下“开始”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“开始”按钮，萤幕将**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“开始”按钮，详细设置相关的用户信息，并按照下列步骤继续进行操作：

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
5. 体重设置 (Weight) 选择公斤(KILOGRAM)或者磅(POUNDS)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮

注意：
- *体重与身高的测量单位根据你所选择的单位设置而定;如果你选择了错误的单位设置，你仍然可以按住夜光照明按钮来加以修改。*
- *按下“开始”或“停止”按钮，你便可以浏览用户信息。*

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
6. 身高 (Height) ● 设置厘米(CM)或者英尺(CT) ● 设置英寸(INCH)（如果你选择了单位 2）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮 “开始”按钮
7. 出生日期 (Birthday) ● DD (设置“日”)或者 MM (设置“月”: 如果你选择了 12 小时制) ● MM (设置“月”)或者 DD (设置“日”: 如果你选择了 12 小时制) ● YY（设置“年”）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮 “▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮 “开始”按钮 “开始”按钮
8. 性别 (Sex) 设置男性 (MALE) 或者女性 (FEMALE)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮	“开始”按钮
9. 活动 (Activity) 设置低运动强度(LOW)、中等运动强度 (MODERATE) 、高运动强度 (HIGH) 或者极高运动强度(TOP)（参阅第 63 页的说明指示）	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 选择适于你进行 Polar 有氧健康测试的运动强度水平	“开始”按钮
10. 最大摄氧量设置 (VO_{2max}SET) 当你初次对最大摄氧量数值进行设置时，心率表针所建议的适合女性使用者的预设数值为 35，适合男性使用者的预设数值为 45（参阅第 64 页的说明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ●如果你已经通过实验室测得了当前的最大摄氧量数值，请重新调整此预设数值。	“开始”按钮

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
11．最高心率设置(HRmax SET) 当你初次对最高心率数值进行设置时，心率表显示的预设数值是通过年龄公式(220-年龄)所估测的最高心率数值（参阅第 64 页的说明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 如果你已经通过实验室测得了当前的最高心率数值，请重新调整此预设数值。	“开始”按钮
12. 坐姿心率数值(HRsit SIT) 当你保持坐姿时的心率数值（参阅第 64 页的说明指示）。	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 调整你保持坐姿时的心率数值。	“开始”按钮

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

Page 63 调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

活动水平

活动水平是对你在进行体育运动时的运动强度的评估。请于下列选项中，选择与你在过去半年内的运动量与运动强度最相符的活动水平。

活动水平	相关描述
低运动强度（偶尔进行运动）**(Low)**	你只是偶尔进行户外运动，或是参加其他令你气喘吁吁或大汗淋漓的健身活动；你并不经常参加定期的健身锻炼或者是体育运动。
中等运动强度（经常进行运动）**(Moderate)**	每周你会花 1/2 至 2 小时进行户外运动，或是参加其他类型的健身活动；或者，你所从事的工作需要你进行中等运动强度的体力活动。 实例：每周你会跑步或步行 5 至 10 公里（3 至 6 英里）。
高运动强度（热衷于进行运动）**(High)**	每周你会花 2 至 3 小时进行剧烈的户外运动，或是进行其他*较耗体力*的健身锻炼；你可能会偶尔参加时间较长的户外远足（1 至 3 天），或者有时会参加竞技比赛。 实例：每周你会跑步或步行 10 至 20 公里（6 至 12 英里）。
极高运动强度（职业运动员）**(Top)**	每周你会至少进行 5 次剧烈的户外运动，或是进行其他*较耗体力*的健身锻炼；你的健身目的很可能是为了提高自己的运动成绩，或者是为长时间的户外远足做好充分的准备。

最大摄氧量(VO_{2max}，单位：毫升/公斤/分钟)

最大摄氧量可以用来估测你的能量消耗状况。最大摄氧量指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率，它亦可以被用来衡量有氧能力或最大摄氧/耗氧能力。最大摄氧量是用以确定有氧（心血管）健康水平的常用数值。心血管（有氧）的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的能力密切相关。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最大摄氧量的最准确的方法。

注意：如果此数值尚未测定，你亦可以通过 Polar 有氧健康测试确定另一类似的数值，即你的个人有氧健康指数。更多详细信息，请参阅第 38 页。

最高心率数值(HRmax)

最高心率数值可以用来估测你的能量消耗状况。最高心率是你在进行高强度运动时，每分钟最高的心跳次数；最高心率亦是用以确定运动强度的有用工具。在实验室中进行高强度运动压力测试是获取个人最高心率值的最准确的方法。

坐姿心率数值(HRsit)

坐姿心率数值可以用来估测你的能量消耗状况。为了获得最准确的能量消耗评估数值，坐姿心率表示的应该是你在没有进行任何运动（保持坐姿）时的心率特征。坐下并佩戴好心率传输带，你便可以轻松地测定自己的坐姿心率。在时间显示主模式下，按下“**▼向下**”按钮，以查阅自己的心率数值。2 至 3 分钟后，心率表所显示的即是你的坐姿心率。如果你想更精确地计算出自己的坐姿心率，请在平常状态下佩戴户外电脑运动表，并持续一天。当你偶尔在 2 至 3 分钟内一直保持坐姿、或者没有进行任何运动时，请记录下你当时的心率数值；最后，请在晚上计算出其平均值。

4.3.3　普通设置



按下“**开始**”按钮
- 运动心率区 HR LIMITS

按下“**▲向上**”按钮
- 测量单位 UNITS

按下“**▲向上**”按钮
- 垂直速度 VERT. SPEED

按下“**▲向上**”按钮
- 模式引导 INTRO

按下“**▲向上**”按钮
- 声音　SOUND

在设置/普通设置菜单下，你能够对心率表的一般设置进行设定。你可以设置下列选项：

- 你的个人目标心率区。
- 测量单位。
- 垂直速度，即你每分钟或每小时的上升或下降速度。
- 开启或关闭各主模式的引导图标。
- 开启或关闭心率表的按钮声音与活动声音。

设置具有偏离目标心率区警示功能的运动心率区

通过设置心率上限与下限数值，你可以创建相应的目标运动心率区。使用此功能将有助于你根据预设的运动目标，保持特定的活动强度。基于你的最高心率，心率表能够估算出预设的目标心率区数值（即你的最高心率数值的 60%-85%）。例如：你的最高心率是 200bpm（每分钟 200 次心跳），那么最高心率数值的 60%-85%便是 130-170bpm（每分钟 130 至 170 次心跳）。

1. 在时间显示主模式下按下“**开始**”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“**▼向下**”按钮，萤幕将显示**普通设置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**运动心率区设置(SET HR LIMITS)**。

6.　按下“开始”按钮确定你的心率上下限数值，并按照下列步骤继续进行操作：

萤幕显示：	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，以设置闪烁的数值	按下“开始”按钮加以确认
7. 心率上限数值 (Limit High) ● 选择开启(ON)或关闭(OFF)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 开启或关闭心率上限设置	“开始”按钮 ● 如果你关闭了心率上限设置，请前进至步骤 8。
● 设置上限数值	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 调节心率上限数值	“开始”按钮
8. 心率下限数值 (Limit Low) ● 选择开启(ON)或关闭(OFF)	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 开启或关闭心率下限设置	“开始”按钮 ● 如果你关闭了心率下限设置，请跳过剩余步骤。
● 设置下限数值	“▲向上” 或者 “▼向下”按钮 ● 调节心率下限数值；心率下限数值不能高于心率上限数值。	“开始”按钮

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

更多关于偏离目标心率区响闹警示功能如何运作的信息，请参阅第 29 页。

注意：如果心率区设置已关闭，那么你在活动模式下将无法使用偏离目标心率区的响闹警示功能，并且你亦无法通过心率表的活动档案计算出自己的心率上下限数值。

小贴士：如何使用目标心率区

关于大部分户外运动前的热身准备，其并非运动量越大，热身效果便越好。你可以根据自己的运动目标与健康状况来不断调整训练的强度。我们建议你分别在低强度、中等强度（即心率上下限数值相当于你的最高心率的 60-70%）与较高强度的运动心率区内进行锻炼。你所计划的运动时间越长，你所进行的低强度运动便应该越多。如果你想获得更多关于目标心率区的信息，请登录网站www.PolarOutdoor.com。

Page 67　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

更改测量单位

单位设置将会对心率表的下列功能产生影响：

	单位 1	**单位 2**
个人信息	kg（公斤） cm（厘米）	lb（磅） ft（英尺）
海拔高度	m（米）	ft（英尺）
气压	hPa（百帕）	inHg（英寸汞柱）
上升或下降时的垂直速度	m/min（米/分钟） m/h（米/小时）	ft/min（英尺/分钟） ft/h（英尺/小时）
温度	℃（摄氏度）	℉（华氏度）

* 如果你需要更改垂直速度的测量单位，请参阅下列章节。

1. 在时间显示主模式下按下“开始”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“**▼向下**”按钮，萤幕将显示**普通设置(Settings GENERAL)**。

5. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**运动心率区设置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“**▲向上**”按钮，萤幕将显示**单位设置(Set UNITS)**。
7. 按下“**开始**”按钮，并按照下列步骤继续进行操作：

8. 萤幕显示： **单位(Units)** **1: 米/百帕/摄氏度 (M/HPA/℃)** 或者 **2: 英尺/英寸汞柱/华氏度 (FT/INHG/℉)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，选择闪烁的单位 1 或单位 2。	按下“**开始**”按钮加以确认

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

设置垂直速度的速率单位

通过使用垂直速度设置，你能够设定心率表是以米（或英尺）/分钟，或是以米（或英尺）/小时作为上升或下降速度的测量单位。

如果高度计功能在高度显示主模式下已开启，你即可开始监测自己的上升或下降速度。

垂直速度的速率单位	在下列情况下使用
每分钟的垂直速度	如果海拔高度可能发生快速的变化（例如：当你进行速降滑雪或者登山运动时）。
每小时的垂直速度	当你在没有陡峭山坡或山峰的地区徒步旅行时。

Page 69　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

1. 在时间显示主模式下按下“**开始**”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“**▼向下**”按钮，萤幕将显示**普通设置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**运动心率区设置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**垂直速度设置(Set VERT.SPEED)**为止。
7. 按下“**开始**”按钮，以设定垂直速度的速率单位：

8. 萤幕显示： **垂直速度的速率单位设置 米/英尺 (VERT.speed RATE SET M/FT)**	使用“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，选择每分钟(Min)或者每小时的垂直速度。	按下“**开始**”按钮加以确认

● 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

开启或关闭模式引导设置



在浏览各主模式时，心率表会在你进入主模式前显示其相应的引导动画数秒钟。如果无需让心率表显示模式引导动画，你可以关闭模式引导设置。

1. 在时间显示主模式下按下“开始”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“开始”按钮，萤幕将显示**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“▼向下”按钮，萤幕将显示**普通设置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“开始”按钮，萤幕将显示**运动心率区设置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“▲向上”或者“▼向下”按钮，直至萤幕显示**模式引导设置(Set INTRO)**为止。
7. 按下“开始”按钮，以开启或关闭模式引导设置：

8. 萤幕显示： **开启或关闭模式引导设置** **(Set INTRO ON or OFF)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择开启或关闭模式引导设置	按下“开始”按钮加以确认

● 按住“停止”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

开启或关闭声音设置

声音设置会对按钮声音、偏离目标心率区的响闹警示、秒表计时开始声与结束声、以及倒数计时器与活动计时器的响闹功能产生影响；但是声音设置并不会影响手表响闹功能（每日闹铃与提示响闹），海拔高度响闹警示、存储空间已满提示声、或有氧健康测试完成/失败提示声。

1. 在时间显示主模式下按下“**开始**”按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下“**▲向上**”或者“**▼向下**”按钮，直至萤幕显示**设置菜单 (Menu SETTINGS)**为止。
3. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**用户设置(Settings USER)**。
4. 按下“**▼向下**”按钮，萤幕将显示**普通设置(Settings GENERAL)**。
5. 按下“**开始**”按钮，萤幕将显示**运动心率区设置(Set HR LIMITS)**。
6. 按下“**▼向下**”按钮，萤幕将显示**声音设置(Set SOUND)**。
7. 按下“**开始**”按钮，以开启或关闭声音设置：

萤幕显示： **开启或关闭声音设置** **(Set SOUND ON or OFF)**	使用“▲向上”或者“▼向下”按钮，选择开启或关闭声音设置	按下“**开始**”按钮加以确认

- 按住“**停止**”按钮，你便可返回至时间显示主模式。

注意：当萤幕显示低电量符号时，心率表会关闭声音设置。但是，如果你已经在萤幕显示低电量符号前设置了手表响闹功能，它将仍然保持运作状态。

4.4 秒表功能

使用秒表功能，你能够监测耗时中等的赛事的持续时间（例如：户外跑步比赛）；或者你也可以使用秒表功能来测得翻越一座山坡所需花费的时间。



“停止”按钮

1. 在时间显示主模式下按下**“开始”**按钮，进入设置菜单；萤幕会显示**手表设置菜单(Menu WATCH SET)**。
2. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按钮，直至萤幕显示**秒表功能菜单 (Menu STOPWATCH)**为止。
3. 按下**“开始”**按钮，开启秒表功能。秒表开始计时。
4. 如果你想进行分段时间记录，请按下**“开始”**按钮。萤幕将显示**秒表分段计时(StopWatch SPLIT)**。
5. 如果你想停止秒表计时，请按下**“停止”**按钮。萤幕将显示**秒表计时暂停(StopWatch PAUSED)**。
6. 按下**“开始”**按钮，你即可重新开启秒表功能。如果在秒表运行时，你想返回至时间显示主模式或是使用其他功能，请按住**“停止”**按钮。

当秒表计时暂停时，你可以将秒表重设为零。请按住**“停止”**按钮，直至秒表读数重设为零为止。

注意：心率表的其他计时功能并不会对秒表计时产生影响。当你在使用活动计时或者其他功能时，你也可以单独使用秒表功能。

Page 73　调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

4.5 倒数计时功能

倒数计时器的工作原理与秒表相同，但是它是自预设数值开始倒数计时至零。在倒数计时功能菜单下，你能够设置倒数计时的时间数值与开启倒数计时功能。

1. 如果你想进入倒数计时功能菜单，请在时间显示主模式下按下**“开始”**按钮，然后按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按钮，直至萤幕显示**倒数计时功能菜单(Menu COUNTDOWN)**为止。
2. 按下**“开始”**按钮，设置倒数计时的时间。
3. 按下**“▲向上”**或者**“▼向下”**按钮，设置小时、分钟与秒钟数值。每完成一项设置，请按下**“开始”**按钮加以确认。在完成秒数的设置后，倒数计时器即开始运作。
4. 按下**“开始”**按钮，即可进行分段倒数计时。
5. 如果你想停止倒数计时，请按下**“停止”**按钮。萤幕将显示**倒数计时暂停(CountDown PAUSED)**。
6. 按下**“开始”**按钮，你即可重新开启倒数计时功能。
7. 如果在倒数计时器运行时，你想返回至时间显示主模式或是使用其他功能，请按住**“停止”**按钮。

倒数计时器能够记录曾经预设的数值：

● 如果你使用的是同一预设数值，在下次使用倒数计时器时，你便无需重新设定倒数计时的时间数值。

● 当倒数计时功能暂停时，如果你想重设倒数计时器至原先的预设数值，请按住“开始”按钮。

● 当倒数计时功能暂停时，如果你想重新设置倒数计时器，请按住“停止”按钮。倒数计时器将重设为零；现在你即可再次设置倒数计时的时间数值。

Page 74 调整设置，查阅档案与使用计时器（时间显示主模式）

此功能的运作方式：在时间显示主模式下，萤幕外圈闪烁的指示箭头表示秒表计时或者倒数计时功能已开启。当计时器停止运作时，心率表会发出简短的提示声，并显示：**倒数计时 00:00:00 (COUNTDOWN 00:00:00)**。此后，心率表将返回至你刚才正在使用的模式；心率表的其他计时功能并不会对秒表计时产生影响。

小贴士：如何使用倒数计时功能防止脱水现象的发生

在活动期间，你可以设置倒数计时器来提示自己定时饮用少量的饮料。每小时你可以计划饮用 250 毫升/4 盎斯的饮水或其他饮料；但是在炎热与/或潮湿的环境中，你则应该饮用更多的饮料。如果你的心率逐渐上升，但是运动速度却并未提高，请增加饮料的摄取量。请不要等到感觉口渴才开始喝水 － 因为这意味着你的身体已经出现脱水现象。

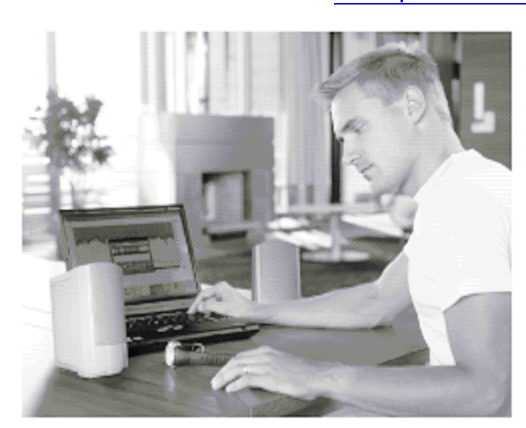
4.6 使用 Polar UpLink 工具将设置由电脑传送至心率表

使用 Polar 户外电脑运动表时，你可以选择通过 Polar UpLink 工具将下列功能直接传送至心率表：

● 心率表设置、提示信息、图标显示
● 编辑修改心触式免按功能

登录 www.polar.fi/Outdoor 网页，你即可下载 Polar UpLink 工具。如需使用 UpLink 功能，你需要一台配备声卡、音箱或者耳机的个人电脑。

更多详细说明，请浏览网页www.polar.fi/Outdoor。



5. 保养及维修

Polar 户外电脑运动表是设计先进、制作精良的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

请将 Polar 心率表与心率传输带存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于潮湿环境、任何密闭材料（例如运动包）、或任何导电材料（例如潮湿的毛巾）中。

爱护好你的 **Polar** 心率表

- 保持心率表的清洁，使用后请用中性肥皂和溶剂加以清洗，清洗后用柔软的毛巾仔细擦干。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其他化学洗涤剂。

- Polar 心率表的操作温度应为-20℃至+60℃/-4℉至+140℉；其储放温度应为-40℃至+70℃/-4℉至+158℉。

- 不要将 Polar 心率表长期暴露于阳光直射的环境中，例如把它置放于车内。

- 不要弯曲或者拉伸心率传输带，这样做可能会损坏电极。

- 保持心率表背面气压槽（心率表侧面小孔）的清洁，从而确保海拔高度及温度测量功能正常工作。请不要将异物插入小孔中。

在水中使用户外电脑运动表

高含氯量的池水或者海水的导电性很强，因此用户在水中测量心率时可能会受到干扰；在这种情况下，心率传输带的电极可能会发生短路，心率传输带亦将无法探测到心电图(ECG)讯号。Polar 心率表具有 100 米/330 英尺的防水功能，所以在游泳时其仍然可以放心佩戴。但是，因为 Polar 户外电脑运动表并非潜水工具，所以请勿在进行水下运动时使用它，或者在水中按下心率表上的任何按钮。

Page 77 保养及维修

客户服务

在两年的质保期间，如果你的 Polar 心率表需要任何服务，我们建议你联络经授权的 Polar 客户服务中心。凡是接受未经 Polar Electro 公司授权的客户服务所直接或间接导致的损坏不在质量保证卡涵盖的范围内。

心率传输带的电池

如需更换心率传输带，请联络经授权的 Polar 客户服务中心。Polar 公司将回收使用过的旧心率传输带。更多详细说明，请参阅客户服务反馈卡。

更换心率表的电池

请避免在质保期间打开密封的电池仓盖。我们建议你最好将心率传输带送往经授权的 Polar 客户服务中心更换电池。如果你选择自己更换电池，请参阅按照下面的说明指示：

注意: *为了确保心率传输带电池的最长使用寿命，请你务必在更换电池的时候才打开电池仓。我们建议你在每次更换电池的同时也要更换电池盖上的密封环。你可以在经授权的 Polar 客户服务中心购买到密封环配件。*

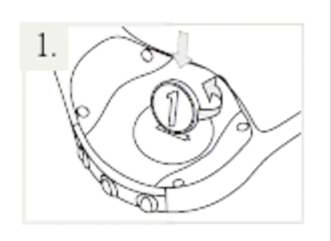
如需更换心率表的电池，你需要准备一把小螺丝刀、一个密封环一枚硬币、以及一块新电池 (CR2032)。当心率表的电池只剩下 10-15%电量时，萤幕会显示低电量符号。

- *过于频繁地使用背光照明、指南针与高度计功能会加速心率表电量的消耗。*

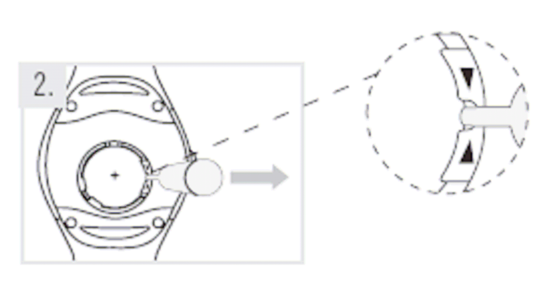
- *在温度较低的环境中，心率表也可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，低电量符号则会消失。*

- *当心率表显示低电量符号时，心率表会关闭夜光照明功能与声音设置。但是，如果你已经在萤幕显示低电量符号前设置了手表响闹功能，它将仍然保持运作状态。*

Page 78 保养及维修



1. 将硬币紧插入心率表背面的电池仓孔里，然后沿逆时针方向（指向 OPEN 位置）打开电池盖。



2. 取下电池盖，将**小螺丝刀**插入由两个箭头所指示的小孔处。用螺丝刀小心地撬起旧电池，然后换入新电池。请小心，不要损坏了电池仓盖的螺纹。

3. 将电池的负极(-)朝下面向连接器，正极 (+)朝上面向电池仓后盖。
4. 卸下电池仓盖上的密封环，并用新的密封环进行更换；同时请确认电池仓盖上的密封环已经被正确地置于其凹槽中。
5. 将电池仓盖放回原位，并用硬币沿顺时针方向（指向 CLOSE 位置）将其固定好；请确保电池盖已正确合拢！建议你在更换电池后重新校准高度计、气压计或者指南针。

注意：

- *更换电池后，心率表会再次进入基本设置模式。更多详细信息，请参阅手册第 9 页。*
- *请将电池置于远离儿童的地方；如果儿童不慎吞咽了电池，请迅速联系医生。*
- 请根据当地法规恰当地处置旧电池。

Page 79 Polar 户外电脑运动表的安全操作

6. Polar 户外电脑运动表的安全操作

Polar 户外电脑运动表能够显示你所处环境的海拔高度、气压与方位状况，同时它还可以显示你的运动成绩。Polar 户外电脑运动表的设计目的是用来显示你在运动与锻炼中的生理疲劳程度以及运动强度。此外，别无他用。**Polar 户外电脑运动表并不适于用来测量需要达到专业或工业精度的环境数据**。此外，当你进行飞行运动或者水下运动时，此设备亦不能用来获取周边环境的相关数据。

如何在进行户外运动时，将潜在风险降至最低

体育运动可能会含有一定的风险，对于很少运动的人来说，这点尤为值得注意。在开始实施定期的户外运动计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其他任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其他植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其他呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意运动时身体的反应。如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其他体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 户外电脑运动表，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与 Polar 户外电脑运动表的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅第 103 页“技术说明”一章中所列出的户外电脑运动表的质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

Page 80 常见问题解答

7. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 按任何按钮均无反应

如果按任何按钮均无反应，请重新设置心率表。重设心率表只会清除日期与每日响闹设置，并不会清楚已记录的档案或者自动日志。高度计与气压计的校准数值将返回至预设数值（标准海平面气压 1013hPa/29.90inHg）。如需重设，请同时按住除夜光照明外的所有按钮，直至萤幕出现数字与文字显示。关于如何再次设置时间与日期的信息，请参阅第 77 页。

注意：当你在重设心率表后没有按任何按钮，心率表会于一分钟内自动返回至时间显示主模式。

…… 心率读数不稳定或者极高

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。这可能发生在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车电脑、某些机动健身锻炼器材（例如：健身测试仪）或移动电话的附近。请检查四周的环境，并远离干扰源。

…… 即时我处于相同海拔高度，心率表的高度读数仍然不准确

心率表是基于气压来测量海拔高度的；高度与天气的变化亦会导致气压的变化。例如，当你所处的海拔高度不变时，天气与气压发生了变化，高度计便会因气压的变化而显示海拔高度发生了变化。

…… 如果气压计的读数不准确

如果心率表受到外界的干扰（例如：大风或者使用空调的环境），气压计可能会显示错误的气压读数。使用气压计时使自己保持在相同的海拔高度也是十分重要的。如果读数仍然经常失准，其可能是由于心率表的气压槽被污垢堵塞而导致的。倘若如此，请将你的户外电脑运动表送往 Polar 客户服务中心进行修理。

…… 心率表的电池必须进行更换

我们建议由经授权的 Polar 客户服务中心进行所有维修服务。对于确保质量保证卡的有效性，以及避免受到未经 Polar Electro 公司授权代理商的不当维修的影响，这点尤其必要。在更换电池后，Polar 客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对 Polar 户外电脑运动表进行全面的周期性检查。

…… 萤幕上没有显示

当 Polar 户外电脑运动表刚出厂时，其处于省电模式。按下**“开始”**按钮两次，即可开启心率表，然后你便可以开始进行基本设置。更多详细信息，请参阅第 9 页。

…… 萤幕显示符号

如果你使用了电量已耗尽的电池，通常萤幕会首先显示低电量符号。更多详细信息，请参阅第 77 页。

注意：在温度较低的环境中，心率表也可能会显示低电量符号；但是当你返回至温度正常的操作环境下时，低电量符号则会消失。

8. 技术说明

心率表 心率表属于一类激光产品
电池寿命：在正常情况下平均可使用一年
电池型号：CR 2032
电池密封环：O 型密封环 20.0 x 0.80 / O 型密封环
运行温度：-10℃至+60℃/+14℉至 140℉
储放温度：-20℃至+70℃/-4℉至+158℉。
防水功能：100 米/330 英尺
表带质料：聚氨酯
后盖质料、表带扣质料：不锈钢，符合 EU Directive94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 修订规定，本产品的镍释放量使其适合于直接并长期地与皮肤相接触。

手表功能
手表精确度在 25℃/77℉温度条件下小于±0.5 秒/每天。

心率监测功能
心率测量的精确度：±1%或者±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。
心率测量范围：15-240

高度计
Polar 心率表根据 ISO2533 采用若干气压下的标准平均海拔来计算海拔高度。
读数显示范围：-500 米至+9000 米/-1800 英尺至+29500 英尺
精确度：1 米/5 英尺
上升/下降高度精确度：5 米/20 英尺
垂直速度精确度：每分钟 1 米或每小时 50 米 / 每分钟 5 英尺或每小时 200 英尺

气压计
读数显示范围：当前海平面气压 800hPa 至 1100hPa/23.60inHg 至 32.50inHg
绝对气压 300 hPa 至 1100hPa/8.85inHg 至 32.50inHg
精确度：1hPa/0.05inHg

温度计
读数显示范围： -20°C至+60°C / -4°F至 140°F
精确度： 1°C / 1°F

心率传输带
电池寿命： 平均使用寿命两年（每天使用 1 小时，每周使用 7 天）
电池型号： 内置锂电池
运行温度：-10℃至+50℃/14℉至 122℉
储放温度：-40℃至+70℃/-4℉至+158℉。
心率传输带质料：聚氨酯
具有防水功能

弹性带
扣环质料：聚氨酯
织物质料：尼龙、聚酯纤维和天然橡胶，含有少量胶乳

记录至活动档案的运动数据的数值范围
最多可记录 80 份活动档案
活动档案的最长活动记录时间：99 小时 59 分 59 秒

记录至活动档案的运动数据的数值范围
最多可记录 80 份活动档案
活动档案的最长活动记录时间：99 小时 59 分 59 秒

9. Polar 有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其他国家购买本产品的消费者。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。

- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**

- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。

- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。

- 本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

CE 0537 该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是经 IS0 9001:2000 认证的公司。

Page 83 责任声明

10. 责任声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下各项或者若干项专利保护：
US 6277080, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5486818, US 4625733, US 6272365, US 6477397, US 5611346, US 5486818, US 5491474.

其他专利待定。

制造厂家：
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100
传真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港办事处
PolarElectroH.K.Ltd.
香港中环威灵顿街 122-126 号
威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000
传真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk



11. 索引